ชุดพุทธวิธีในการบริหารจิต

วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

วัดบวรนิเวศวิหาร

วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช   สกลมหาสังฆปริณายก

วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)

วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ-- พิมพ์ครั้งที่ 6

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.

30 **หน้า**

1. **ธรรมกับชีวิตประจำวัน**

I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 974-580-810-5

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๖/๒๕๕๒ จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พลอากาศเอก หะริน หงสกุล

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๘๐๐ ๒๓๗๓-๔

คำนำ

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อประชาชนทุกระดับชั้นสามารถอ่านศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรง และส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นบทพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสาระครบถ้วนบริบูรณ์ และอ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้เลือกสรรมาจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นชุด ๆ เป็นลำดับไป

เรื่องวิธีฝึกใจไม่ให้โกรธนี้ ได้ตัดทอนมาจากพระนิพนธ์เรื่อง การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่ เฉพาะส่วนที่แสดงถึงวิธีควบคุมและฝึกหัดตนเองไม่ให้โกรธ อันเป็นทางหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสงบและมีความสุขยิ่งขึ้น ตามหลักคำสอนและตาม

ความมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาไม่ยาก และไม่ง่ายจนเกินไป ทั้งไม่ยาวและไม่สั้นจนเกินไปด้วย แต่ก็มีเนื้อหาเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่าน ได้ความรู้ความเข้าใจถึงพุทธวิธีในเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี

(พระมหารัชมงคลดิลก)
ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย
กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑

สารบาญ

ความโกรธเป็นไฉน	๑
จงมีสติเมื่อเกิดความโกรธ	๓
วิธีชะลอความโกรธ	๖
วิธีฝึกตนไม่ให้โกรธง่าย	๑๐
เมตตาระงับความโกรธ	๑๕
วิเคราะห์สาเหตุของความโกรธ	๑๘
รักษาจิตให้คิดในทางที่ถูก	๒๒
ฝึกจิตให้มีความสงบ	๒๔
สำคัญที่ความคิด	๒๖

วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ

ความโกรธเป็นไฉน ?

ดูเหมือนจะเป็นที่ยอมรับกันว่า โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจ ยิ่งกว่าความโลภหรือความหลง โกรธเมื่อใดร้อนเมื่อนั้น แม้ผู้ที่หยาบที่สุด ไม่ต้องใช้ความประณีตพิจารณาเลย ก็ย่อมรู้สึกได้เช่นนั้น

คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะเกิดความโกรธจนชินได้ แต่จะไม่ชินกับผลที่เกิดจากความโกรธ คือจะต้องรู้สึกร้อนเสมอไป ไม่ว่าจะโกรธจนชินแล้วเพียงไหน มีตัวอย่างที่เกิดกับทุกคนอยู่ทุกวัน คือคนขับรถโกรธคนเดินถนน คนเดินถนนโกรธคนขับรถ แม้คนขับรถจะต้องพบคนเดินถนนอยู่ทุกวัน วันละหลายครั้ง แต่ก็ต้องเกิดโทสะเพราะกันและกันอยู่เสมอ เรียกได้ว่าจนเป็นของธรรมดา แต่กระนั้น ทั้งคนขับรถและคนเดินถนนก็คงยอมรับว่า เมื่อเกิดโทสะทุกครั้งก็ร้อนเร่าในใจทุกครั้ง นี่เป็นผลของความโกรธ ที่จะต้องเกิดคู่ไปกับความโกรธเสมอ ไม่มีแยกจากกัน ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด ความร้อนใจก็ต้องเกิดขึ้นเมื่อนั้นเสมอ

สามัญชนทุกคนย่อมมีความโกรธ แต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน นี้เป็นที่รู้กันอยู่ เห็นกันอยู่ ติกันอยู่ ชมกันอยู่ บางคนโกรธง่าย โกรธแรง บางคนโกรธยาก โกรธเบา บางท่านเรียกคนประเภทแรกที่โกรธง่าย โกรธแรง ว่าเป็นคนมีกรรม และเรียกคนประเภทหลังที่โกรธยาก โกรธเบา ว่าเป็นคนมีบุญ เหตุผลก็น่าจะอย่างที่รู้กันอยู่ คือ

ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง ก็ยิ่งเป็นทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก

ลองดูใจตนเองเสียบ้าง ก็จะเห็นความแตกต่างของจิตใจเวลาโกรธกับเวลาไม่โกรธ เช่นในขณะนี้ หากผู้ใดกำลังโกรธอยู่ก็ให้หยุดคิดถึงเรื่องหรือบุคคลที่ทำให้โกรธเสียสักระยะ ย้อนกลับเข้ามาดูใจตนเอง เมื่อกำลังโกรธ ดูเข้ามาก็ย่อมจะเห็นว่ากำลังโกรธ เมื่อดูเห็นว่ากำลังโกรธแล้ว ก็ดูให้เห็นว่ามีความร้อนพลุ่งพล่านอยู่ในใจหรือไม่ ซึ่งจะต้องเห็นว่ามีความโกรธก็ต้องมีความร้อน โกรธมากก็ร้อนมาก โกรธน้อยก็ร้อนน้อย

ดูลงไปอีกว่า ความร้อนนั้นทำให้เดือดร้อนหรือไม่ หรือทำให้สบาย ถ้าดูกันจริง ๆ และตอบตัวเองอย่างจริง ๆ ก็จะต้องได้คำตอบว่า ความร้อนนั้นทำให้เดือดร้อน ไม่ทำให้สบาย เมื่อได้คำตอบเช่นนี้แล้ว ก็ดูลงไปอีกว่า อยากจะพ้นจากความไม่สบายนั้นหรือไม่ ถ้าดูจริง ก็จะได้เห็นความจริงว่า อยากจะพ้นจากความไม่สบายนั้น ซึ่งเกิดเพราะเกิดความโกรธหรือความมีโทโส

จงมีสติเมื่อเกิดความโกรธ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้แก้ที่เหตุ จึงต้องแก้ที่ความโกรธ แก้ให้ความโกรธน้อยลง ทำให้หมดสิ้นเชิงในวันหนึ่ง

วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่า ให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น

คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติ เวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น ให้เห็นความโกรธเท่านั้น ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธเท่านั้น

การทำเช่นนั้น ท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่ เมื่อมีผู้มาดูหน้าตาก็จะซุกซ่อนอยู่ต่อไปไม่ได้จะหนีไป ความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดูหน้า จะต้องหลบไป เมื่อความโกรธหลบไปหรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

การพิจารณาดูหน้าตาของความโกรธ จึงเป็นวิธีแก้ที่ตรงที่สุด และจะให้ผลรวดเร็วที่สุด เป็นการบริหารจิตที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งประการหนึ่ง

โทสะหรือความโกรธ เป็นเหตุแห่งความร้อนใจที่รู้สึกได้ชัดเจนง่ายดาย จนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด จะรู้สึกเมื่อนั้นว่าความร้อนใจเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ลองสังเกตดูก็ได้

สมมติเมื่อเปิดวิทยุรายการหนึ่ง ผู้ที่ประสงค์จะฟังรายการนี้ไม่มีปัญหา มีปัญหาแต่ผู้ไม่ประสงค์จะฟังรายการนี้ ประสงค์จะฟังรายการอื่น แต่ไม่สามารถจะหมุนคลื่นวิทยุไปสถานีอื่นได้ ด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ หากจำเป็นต้องฝืนใจฟังรายการนี้ มีความไม่พอใจเกิดขึ้น ขอให้ถือประโยชน์จากความไม่พอใจ ด้วยการสังเกตใจตนเอง ให้เห็นว่าเมื่อความไม่พอใจหรือจะเรียกว่าโทสะอย่างอ่อนเกิดขึ้นเช่นนี้ ใจเป็นอย่างไร สงบเย็น หรือว่าร้อน ย่อมจะเห็นว่าไม่สงบเย็น แต่ว่าร้อน อาจไม่ร้อนเท่าบางเวลา เมื่อความไม่พอใจหรือโทสะอย่างแรงเกิดขึ้น เป็นต้นว่าเมื่อกำลังขับรถยนต์อยู่ในถนนเวลาการจราจรกำลังคับคั่ง มีรถคันอื่นพยายามเบียด พยายามแซง พยายามกดแตรเร่งอยู่ข้างหลัง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีทางจะเร่งไปข้างหน้าได้ ในเวลาเช่นนั้นได้ทราบว่าผู้ขับรถคันไหนคันนั้นจะต้องหัวเสีย เกิดโทโส จนบางคนถึงกับกล่าวคำหยาบคายในขณะขับรถจนติดเป็นนิสัย เพราะโทสะทำให้เป็นไป คือโทสะทำให้ร้อนจนถึง

ระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง โทสะของผู้ขับขี่ที่แรงถึงกับระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาหยาบคาย มักจะทำให้ผู้ได้ยินเกิดโทสะต่อไปอีกทอดหนึ่ง คือทำให้บรรดาผู้นั่งมาในรถนั้นเกิดโทสะ เพราะได้เห็นได้ยินกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพไปด้วย เรียกได้ว่าโทสะเกิดเป็นทอด ๆ ต่อเนื่องกัน

หากทุกคนจะทำสติดูใจตนเองในขณะกำลังเกิดโทสะ ก็ย่อมจะได้เห็นว่าใจกำลังร้อนด้วยอำนาจของโทสะ มากน้อยแล้วแต่แรงของโทสะที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน มีโทสะแล้วจะไม่ร้อนไม่มีเลย ต้องร้อนทั้งนั้น

เคยได้ยินบางคนยังบ่นโกรธ แม้จะขับรถถึงจุดหมายปลายทางแล้ว บางคนเพียงเล่าถึงเวลาต้องขับรถไปในถนนขณะจราจรกำลังคับคั่งก็ยังกลับเกิดโทสะขึ้นได้ ทุกคนที่ขับรถก็น่าจะต้องขับอยู่แทบทุกวัน และการจราจรก็ดูเหมือนไม่มีวันที่ไม่คับคั่ง คับคั่งทุกวัน ดังนั้นคนขับรถจึงต้องเกิดโทสะทุกวัน ต้องร้อนใจทุกวัน

ที่จริงโทสะนั้นเมื่อเกิดแล้วดับแล้ว อาจจะเหมือนไม่เคยเกิดมาก่อนเลย จิตใจสงบสบายเป็นปรกติ แต่ความจริงไม่เช่นนั้น แม้เมื่อโทสะดับแล้ว จิตใจสงบสบายแล้ว แต่โทสะที่สงบก็หาใช่ว่าหมดไปจากจิตใจไม่ เมื่อสงบนั้นเพียงจมลงฝังอยู่ในใจเท่านั้น ไม่ได้หมดไปไหน

วิธีชะลอความโกรธ

โทสะเกิดขึ้นกี่ครั้ง สงบแล้วก็จมลง เป็นพื้นฐานของจิตใจเท่านั้นครั้ง ไม่ได้หายไปไหนเลยแม้แต่ครั้งเดียว โทสะที่จมลงในจิตใจนี้ ไปทำให้จิตใจมีโทสะเพิ่มขึ้นทุกที คิดให้ดีจะเห็นว่าไม่น่าปล่อยให้เป็นเช่นนั้นต่อไป น่าจะแก้ไข

ขั้นต้น ต้องพยายามไม่ให้โทสะเกิดขึ้นอีกง่าย ๆ

ซึ่งน่าจะต้องพยายามเป็นเรื่อง ๆ ไป เช่น พยายามไม่ให้เกิดโทสะในเวลาขับรถ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ คือก่อนจะขึ้นประจำที่นั่งในรถทุกครั้ง ต้องตั้งใจทำสติให้ได้ว่าจะไม่โกรธเลยในระหว่างที่ขับรถอยู่ จะไม่โกรธ ตั้งใจให้มั่น สำทับตัวเองให้แข็งแรงว่าจะไม่โกรธ จะใจเย็น เช่นนี้แล้วขณะที่ขับรถอยู่ แม้จะมีอะไรมาทำให้อยากโกรธ ก็จะสามารถรักษาจิตใจให้ไม่โกรธได้ดีกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อนเลยว่าจะไม่โกรธ คือถึงแม้จะโกรธบ้างก็จะโกรธน้อยกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อน ดังนั้นก่อนจะขึ้นขับรถทุกครั้งจึงควรจะทำสติให้เกิดขึ้น ทำใจให้ตั้งมั่น สัญญากับตนเองว่า จะไม่โกรธขณะขับรถ จะไม่โกรธและจะทำให้ได้ การตั้งใจเช่นนี้อาจจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่นเลย นอกจากไม่อยากโกรธ เพราะความโกรธทำให้ไม่สบาย ถึงจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่น แต่การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธก็จะได้ผล มากน้อยตามกำลังการตั้งใจ ตั้งใจเข้มแข็งเด็ดขาดจริง จะทำให้เกิดผลเด็ดขาดจริงได้ คือจะทำให้ไม่โกรธเลยได้จริง ๆ ในระยะ

เวลาที่กำหนดไว้นั้น เช่น ในเวลาขับรถ

แต่ถ้ามีเหตุผลประกอบการตั้งใจว่าจะไม่โกรธด้วย ก็จะได้ผลยิ่งขึ้น

เพราะเหตุผลสำคัญเสมอ เมื่อประกอบด้วยเหตุผลที่ถูกต้องแล้ว ย่อมยอมรับด้วยดี ไม่คำนึงถึงอย่างอื่น

เช่น เมื่อตั้งใจจะไม่โกรธเวลาขับรถ ก็ให้ยกเหตุผลขึ้นประกอบด้วยว่า บรรดาคนที่ขับรถคับคั่งอยู่ในถนนทั้งหลายนั้น บางคนอาจจะกำลังมีธุระร้อนจริง ๆ ใครสักคนอาจจะกำลังต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วนจากเขา เขาอาจจะกำลังไปตามหมอเพราะมีคนเจ็บหนัก บางคนอาจจะใจร้อนเสียจนเคยรอไม่ได้เพราะความเคย ต้องรีบร้อนไปตามเคยเท่านั้น บางคนอาจจะขับมาจากไหนไกลมากจนเหน็ดเหนื่อย หมดการควบคุมใจให้เป็นปรกติ ทำอะไร ๆ ไปโดยไม่นึกถึงความควรไม่ควร บางคนเช่นคนขับรถโดยสารประจำทาง ต้องทำงานหนักเหน็ดเหนื่อย ใจคอก็ย่อมไม่เป็นปรกติ ทำอะไรลงไปก็เพราะความเหน็ดเหนื่อยผลักดัน น่าสงสาร น่าเห็นใจ ไม่น่าไปโกรธ ยกเหตุผลดังตัวอย่างข้างต้นมาพิจารณาประกอบกับการตั้งใจว่าจะไม่โกรธ ย่อมจะเกิดผลดังความตั้งใจ และหากปฏิบัติให้สม่ำเสมอคือทุกครั้งที่จะขึ้นขับรถหรือจะขึ้นนั่งรถ จะได้ผลดียิ่งขึ้นทุกทีจนถึงจะไม่โกรธได้เลย ไม่ว่าจะต้องขับรถไปพบคนขับรถอื่น ๆ ที่มีมารยาทอย่างไรก็ตาม

อันความไม่โกรธนั้นไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีแก่ใครยิ่งกว่าแก่ตัวเอง จึงควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติเพื่อความไม่โกรธ ในขั้นต้นแม้เพียงเมื่อกำลังขับรถหรือนั่งอยู่ในรถ

ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะทำผิดมาแล้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่กระทำไปเช่นนั้นจักอภัยให้ได้อย่างง่ายดาย

การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธขณะขับรถ พร้อมกับใช้ปัญญาหาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ ก็คือการตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็น ของคนที่ขับรถอื่น ๆ ด้วยมารยาทอันชวนให้โกรธ และเมื่อเห็นเหตุผลความจำเป็นของเขาแล้ว ก็จะอภัยให้ได้ ไม่โกรธ การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม นับเป็นการบริหารจิตอย่างยิ่งวิธีหนึ่ง ที่จะให้ผลดีแก่ผู้บริหารเอง

เท่าที่เคยได้ยินมา รถหรือคนขับรถที่ถูกโกรธมากที่สุดคือรถโดยสารประจำทาง หรือคนขับรถโดยสารประจำทาง เห็นจะแทบทุกคัน ทุกสาย ที่พูด ๆ กันให้ได้ยิน ก็เพราะขับไม่เกรงใจใคร ชอบเบียดชอบแซง เพราะรีบร้อนจะไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา ชนเป็นชน ตายเป็นตาย ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้ผู้ขับรถคันอื่น ๆ เกิดโทโส บางทีถึงคิดสู้ คือใช้วิธีขับไม่ให้รถประจำทางขึ้นหน้าไปได้เลย บางคนเล่าว่าถึงกับดับเครื่องรถของ

ตนจอดขวางทางไว้เฉย ๆ ทำให้รถที่ตามติดมาแล่นต่อไปไม่ได้ด้วยเหมือนกัน บางคนถึงกับลงจากรถไปต่อปากต่อคำกัน ซึ่งบางทีก็ถึงได้รับบาดเจ็บ เลือดตกยางออก และบางรายก็ถึงตาย ทั้งหมดนี้เกิดจากอำนาจโทสะ ที่ไม่ได้รับการพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดด้วยวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้นเป็นต้น

แต่ก็เคยได้ยินมาเหมือนกัน บางคนไม่โกรธรถประจำทางหรือคนขับรถประจำทางเลย ไม่ว่าจะขับด้วยมารยาทชวนให้โกรธเพียงใดก็ไม่โกรธ ทั้งยังให้ความเห็นใจอำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถด้วย เช่น เปิดทางให้ไปก่อนโดยดีเสมอ ที่ทำเช่นนั้นบอกว่าไม่ใช่เพราะกลัวถูกชนแล้วจะแย่เพราะรถประจำทางคันใหญ่กว่ามาก ไม่ใช่เพราะรำคาญอยากจะให้ไปเสียให้พ้น ๆ ไม่ใช่เพราะประชดประชัน แต่เพราะมีเหตุผลที่ตนพอใจ และเห็นว่าเป็นเหตุผลที่ถูกต้องสมควร เมื่อเห็นเหตุผลเช่นนั้นแล้ว การให้อภัยก็เกิดตามมา ไม่ว่ารถประจำทางจะแล่นอย่างไร ผิดมารยาทมากมายอย่างไร ก็อภัยให้ได้ไม่โกรธ

เหตุผลที่ทำให้บุคคลประเภทหลังนี้ไม่โกรธคนขับรถประจำทาง อำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถเสมอ มีอยู่ว่า เพราะได้คิดไปถึงความเหน็ดเหนื่อยของคนขับที่ต้องมีมากมายแน่ แล้วก็คิดไปถึงบรรดาผู้โดยสารจำนวนมากที่เบียดเสียดกันอยู่แน่นรถประจำทางทุกคันเสมอ ทุกคนได้รับความ

ลำบากไม่น้อย รถยิ่งติดนานเพียงไรก็ยิ่งลำบากอยู่นานเพียงนั้น คนขับรถส่วนตัวที่ไม่ต้องเบียดเสียดกับใคร เวลารถติดนานหน่อยยังรู้สึกเดือดร้อน ไม่เป็นสุข คนนั่งรถประจำทางนั้นแม้รถจะไม่ติดก็มีความเดือดร้อน ไม่เป็นสุข เพราะการต้องเบียดเสียดและห้อยโหนอยู่แล้ว เมื่อรถติดก็จะต้องเดือดร้อนมากขึ้น

คนคนเดียวยอมรับความเดือดร้อนเพียงเล็กน้อย เพื่อความสบายขึ้นบ้างของคนจำนวนมาก ต้องเป็นสิ่งควรทำ ต้องเป็นการกระทำที่ดีแน่

การเสียสละประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นมีฐานะของจิตใจอยู่ในระดับสูง ผู้ใดยังทำไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้บริหารจิตให้ยิ่งขึ้นเพื่อจะได้ทำได้ ที่จริงผู้บริหารจิตจนเป็นผู้มีจิตสวยงามขึ้นเรื่อย ๆ เป็นผู้ได้ประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วยตนเอง ยิ่งกว่าผู้ใดจะได้

วิธีฝึกตนไม่ให้โกรธง่าย

การรู้จักหาเหตุผลอุบายวิธีมาทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะโกรธคนขับรถทั้งหลายในถนนหนทางหรือโกรธใครด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกที่ชอบ ควรที่ผู้สนใจการบริหารจิตจะมีความเพียรฝึกฝนอบรมให้สม่ำเสมอ

เหตุผลนั้น ยิ่งสนใจคิดค้นเพียงใด ก็จะปรากฏประจักษ์ใจยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลง มีแต่การให้อภัยกันอย่างเต็มอกเต็มใจ และเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้น ผลที่จะได้รับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ความสงบสุขปราศจากความร้อนของไฟโทสะแผดเผา

ผู้ให้อภัยง่ายก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจิตให้ไม่โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้อภัยให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา

กล่าวอีกอย่างก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วยเมตตานั้นเป็นไปได้ คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไปถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกให้มีประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการบริหารจิตทุกเรื่อง ทุกเวลา ทั้งเรื่องโลภ ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่องหลง

พูดถึงวิธีดับความโกรธหรือโทสะต่อไป ทุกวันในตอนเช้า

ก่อนจะเริ่มธุรกิจประจำวัน ไม่ว่าในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม จะเป็นการควรอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนจะกราบพระพุทธรูปที่มีอยู่ แล้วสวดมนต์บทที่สั้นนิดเดียวสักจบเดียว หรือ ๓ จบ ก็จะดี คือ **นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส** ซึ่งแปลว่า *ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น* แล้วทำสติ สัญญากับตนเองว่า จะพยายามรักษาใจไม่ให้โกรธในวันนั้นทั้งวัน ให้เหตุผลกับตนเองว่าเพราะความโกรธไม่ดีเลย ความโกรธทำให้ใจร้อน ความโกรธทำให้คิด ให้พูด ให้ทำความไม่ดีได้ต่าง ๆ ความโกรธทำให้เป็นที่เกลียดชัง ลองนึกถึงความไม่ดีของความโกรธดู นึกได้อะไรบ้างก็ยกขึ้นเป็นเหตุผลเพื่อทำสติ สัญญากับตนเองทุกเช้าว่าจะไม่โกรธในวันนั้นทั้งวัน การทำสติเช่นนี้ย่อมมีผลแน่นอน ย่อมทำให้ความโกรธที่เคยมีมากครั้งในวันหนึ่ง ๆ ลดน้อยลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสติที่จะระลึกขึ้นได้ ถึงที่ให้สัญญาไว้กับตนเองในเช้าวันนั้นเป็นสำคัญ

สติระลึกได้มากครั้งเพียงใด ก็จะระงับความโกรธไว้ได้มากครั้งเพียงนั้น เมื่อทำสติเช่นนี้ในตอนเช้า สติจักต้องเกิดบ้างแน่นอนเมื่อความโกรธจะเกิดขึ้น อาจจะเพียงน้อยครั้งสำหรับเมื่อเริ่มฝึกไม่ให้โกรธใหม่ ๆ แต่ก็จะทวีจำนวนต่อไปเรื่อย ๆ จนจะสามารถมีสติเกิดทันทุกครั้งเมื่อจะโกรธ นั่นก็คือวันหนึ่ง ๆ จะไม่โกรธได้เลยหากตั้งใจทำให้นานวันจนสติมั่นคงเพียงพอเกิดได้ทันท่วงที สามารถยับยั้งความโกรธไว้ได้ทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ทิ้งเหตุผลดังกล่าวแล้ว ต้องฝึกใจให้เป็นผู้มีเหตุผลประกอบกับความตั้งใจทำสติว่าจะไม่โกรธด้วยเสมอ เหตุผลหรือปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถถอนรากถอนโคนความโกรธเสียได้ เช่นเดียวกับที่จะสามารถถอนรากถอนโคนกิเลสกองอื่นได้ด้วย ไม่มีอะไรนอกจากปัญญาหรือเหตุผลที่จะทำให้โลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไปได้จากจิตใจ

การทำสติตั้งใจมั่น เป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญา มาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาด จึงควรจะต้องมีทั้งสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ

ทุกคน ส่วนมากไม่ได้อยู่ตามลำพังผู้เดียว ส่วนมากต้องเกี่ยวข้องติดต่อสังคมกับคนหมู่มาก แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาท่าทาง ตลอดจนอุปนิสัยใจคอและการพูดจาแตกต่างกันไป มีทั้งที่ดีและมีทั้งที่ไม่ดี มีทั้งเจริญตาและมีทั้งที่ไม่เจริญตา มีทั้งที่ถูกใจและมีทั้งที่ไม่ถูกใจ เมื่อมีแตกต่างกันเช่นนี้ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการขวางหูขวางตากันบ้างเป็นอย่างน้อย อย่างมากถึงโกรธเกลียด ถึงขนาดไม่อยากเห็นหน้าค่าตาหรือได้ฟังสุ้มเสียงกันก็มี ในเรื่องเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับเรื่องทั้งหลาย ใช้สติและปัญญาแก้ได้

สมมุติว่ามีใครคนหนึ่งในที่ทำงาน ที่ไม่ว่าจะพูดจะทำหรือแม้จะอยู่เฉย ๆ เราก็อยากจะโกรธไปหมด รู้สึกไม่ถูกหูถูกตา

ไปเสียทั้งนั้น ให้แก้ด้วยวิธีทำสติ สัญญากับตนเองทุกวันว่าจะไม่โกรธเขา แล้วพิจารณาดูเหตุผลให้เห็นชัด เช่นไม่ชอบเพราะหน้าตาเขาน่าเกลียด ก็ให้คิดถึงเหตุผลว่าเขาเกิดมาเช่นนั้นเองกรรมของเขาไม่ดี น่าสงสาร คนอื่น ๆ ก็คงจะเกลียดเขาที่หน้าตาน่าเกลียดเหมือนกัน เราจะไปโกรธไปเกลียดเขาด้วยทำไมไม่ได้เป็นความผิดของเขาเลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ถ้าเลือกได้ก็คงไม่เลือกเกิดไม่ดี ต้องเลือกเกิดที่ดีที่สวยงามทั้งนั้น เราไปโกรธไปเกลียดเขา แสดงความเป็นคนใจไม่ดีของเราเอง ขาดเมตตากรุณาโดยไม่จำเป็น หรือไม่ชอบเขาเพราะเหตุอื่น ก็ให้คิดถึงเหตุผลความจริง เช่นว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน จิตใจไม่เท่ากัน จิตใจเขาอยู่ในระดับไหน การแสดงออกของเขาก็อยู่ในระดับนั้น จะไปโกรธไปเกลียดเขาไม่ถูก ที่ถูกต้องเมตตาสงสารเพราะเขาเป็นผู้ที่น่าเมตตาสงสารจริง ๆ คิดเช่นนี้บ่อย ๆ ค้นหาเหตุผลที่จะทำให้เกิดเมตตาสงสารให้เสมอ ๆ จะลดความโกรธลงได้ จนถึงไม่โกรธเลยได้

เพราะธรรมดาความผิดพลาดบกพร่องของทุกคน ย่อมเกิดจากเหตุผลอย่างหนึ่งเสมอ เพียงแต่ว่าสามัญชนด้วยกันย่อมยากจะยอมรับเหตุผลนั้น ๆ ว่าสมควร สามัญชนด้วยกันจึงยากที่จะให้อภัยในความผิดของใคร ๆ ได้เสมอไป จึงยังต้องมีความโกรธกันอยู่ทั้งนั้น

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ควรอย่างยิ่งที่จะพยายามทำความ

โกรธให้ลดน้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะจะเป็นความสุขของตนเอง มิได้เป็นความสุขของคนอื่น

เมตตาระงับความโกรธ

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยาก จนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง

ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้มีเรื่องที่ผิดหูผิดตาผิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลส ก็จะเบามากและน้อยครั้งมาก

ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมาก ควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกต ให้รู้ว่าจิตใจของตนมีความสุขทุกข์ เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาที่โกรธและในเวลาที่ไม่โกรธ

ปรกตินั้น เมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่น ว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้นที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการทำให้จิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้าม กลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น ยิ่งเพ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเพียงใด ใจตนเองก็จะยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้ย้อนเข้ามาเพ่งดูใจตนเอง ว่ากำลังมีความสุขทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้นได้ด้วยการเพ่งนั้น

กล่าวสั้น ๆ คือการเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลภ หรือโกรธ หรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ทำให้มีใจสบาย

ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบาย ดังนั้นจึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที ยิ่งกว่านั้น ทั้ง ๆ ที่ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่

สบายกันเป็นส่วนมาก ดังนั้นจึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าวแล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำเหตุให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่ปรารถนาต้องการ ควรมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนรนกระวนกระวาย ใจที่มีค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะรู้ว่าใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้ร้อน ทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบต่อไปด้วยว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่าหรือทำให้ค่าของใจลดน้อยลง ของที่มีค่ากับของที่ไม่มีค่า อย่างไหนเป็นของดี อย่างไหนเป็นของไม่ดี อย่างไหนควรปรารถนาอย่างไหนไม่ควรปรารถนา ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่างชัดแจ้ง แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้รู้ตัว ไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งมีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติ

ใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า

วิเคราะห์สาเหตุของความโกรธ

บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากรูปไม่ถูกตา ซึ่งก็มีแยกออกไปมากมายหลายอย่างเหมือนกัน เคยได้ยินผู้บ่นว่าเห็นหน้าตาท่าทางคนนั้นคนนี้แล้วขัดตา ดูไม่ได้กวนโทโส บางคนเล่าว่า เห็นผมทรงสมัยใหม่ของเด็กหนุ่มสมัยนี้แล้วทนไม่ไหว เกลียดเหลือเกิน กวนโทโสมากที่พากันไว้ผมทรงเช่นนั้น บางคนบ่นตำหนิการแต่งกายของเด็กสาวสมัยใหม่ว่าไม่น่าดู เห็นแล้วเกิดโทสะ เป็นลูกหลานก็อยากตีอยากว่า บางคนดูภาพตามหนังสือพิมพ์แล้วส่ายหน้า ตำหนิว่าดูไม่ได้น่ารังเกียจ ยังมีรูปไม่ถูกตาอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับเสียงไม่ถูกหูเพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคนที่เป็นปุถุชน ย่อมจะมีรูปไม่ถูกตาของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก ดังตัวอย่าง บางคนโดยเฉพาะเด็กหนุ่ม ๆ สาว ๆ เห็นผมทรงสมัยใหม่ของพวกเขาน่าดูที่สุด คนไหนสามารถจะไว้ผมทรงนั้นได้ ดูเหมือนจะภาคภูมิใจที่สุด ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตัวเองไม่ได้ไว้ด้วยกับเขา ยังเกิดโทสะเพราะเกลียดมาก หรือบางคนเห็นเครื่องแต่งกายสมัยใหม่ของพวกเขาสวยงามน่าดูอย่างยิ่ง คนไหนไม่ได้แต่งแบบเช่นนั้น เห็นจะเป็นคนดูไม่ได้ ไม่สวยไม่งามเสียเลย ขณะที่ดังกล่าวแล้ว

บางคนตัวเองไม่ได้แต่งด้วยกับเขา ยังทนดูจะไม่ได้ ว่าเกิดโทโส บางคนดูภาพตามหนังสือต่าง ๆ แล้วถึงกับต้องเก็บรวมไว้เพื่อดูแล้วดูอีก เพราะชอบมาก ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตำหนิภาพเหล่านั้นรุนแรงว่าน่ารังเกียจไม่น่าให้ผ่านสายตา

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ ก็จะเห็นเหมือนเมื่อพิจารณาตัวอย่างเสียงไม่ถูกหูหรือถูกหูที่กล่าวไว้แล้ว คือจะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ สาเหตุที่แท้จริงอยู่ที่การปรุงของใจ มิได้อยู่ที่อะไรอื่น จะโลภก็เพราะใจปรุงให้โลภ จะโกรธก็เพราะใจปรุงให้โกรธ จะหลงก็เพราะใจปรุงให้หลง หรือจะสุขก็เพราะใจปรุงให้สุขจะทุกข์ก็เพราะใจปรุงให้ทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่ควรระมัดระวังที่สุด คือการปรุงของใจตนเองนี่แหละ มิใช่การกระทำของคนอื่น คนอื่นจะทำอะไรอย่างไร ถ้าเราระวังการปรุงของใจเราเองให้ ถูกต้องแล้ว ความทุกข์ของเราจะไม่เกิด เพราะการกระทำของเขาเลย

การระมัดระวังการคิดปรุงของใจก็คือ การหัดใช้ความคิดไปในทางที่ถูก ที่จะไม่เป็นโทษ ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนนั่นเอง

แต่ปรกติการคิดปรุงนั้น เป็นไปอย่างรวดเร็วจนยากที่เจ้าตัวจะทันรู้ว่าได้มีการปรุงขึ้นแล้ว มักจะไปรู้เอาก็ต่อเมื่อผลปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลงเสียแล้ว

วิธีฝึกเพื่อให้รู้ทันความปรุงคิดนั้น ต้องทำเมื่ออารมณ์ที่เกิดจากความปรุงคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งดับลงแล้ว เป็นต้นว่าเลิกโกรธเมื่อได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่งแล้ว ให้ย้อนจับเรื่องนั้นมาพิจารณาอีกว่า ก่อนจะเกิดความโกรธนั้นได้เริ่มต้นขึ้นอย่างไร อาจจะเริ่มต้นด้วยเปิดวิทยุ ได้ยินเสียงผู้บรรยายคนหนึ่งกำลังบรรยายเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก อยากจะฟัง แต่พอฟังเข้าก็รู้สึกว่าผู้บรรยายใช้สุ้มเสียงไม่น่าฟังเลย ใจปรุงไปเสียว่า เสียงอย่างนี้คนพูดดัดให้ไร้เดียงสามากไป ไม่เหมาะกับเรื่องอันมีสาระที่กำลังพูดอยู่ คำนั้นควรจะพูดให้ชัดก็ไม่พูดให้ชัด คำนี้ไม่ควรจะใช้ก็ไปนำมาใช้ ใจปรุงออกไปทุกทีในทำนองดังกล่าว ทำให้ความไม่ชอบเกิดแรงขึ้นทุกที จนถึงกลายเป็นความโกรธ กระทั่งฟังต่อไปอีกไม่ได้ ต้องปิดวิทยุและโกรธอยู่คนเดียว หรือบ่นให้ใคร ๆ ที่มีรับฟังอยู่ ให้รู้ความโกรธของตนด้วย โดยที่แน่นอนเหลือเกินผู้บรรยายมิได้รู้เรื่องรู้ราวด้วยเลย ใครจะโกรธใครจะไม่โกรธเมื่อได้ฟังคำบรรยายผู้บรรยายไม่รู้ด้วย ไม่ทุกข์ด้วย ผู้โกรธเท่านั้นที่ทุกข์

เมื่อพิจารณามาถึงตรงนี้ คือตรงผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ควรพิจารณาจนเห็นจริงว่า ผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์จริง ๆ ซึ่งจะต้องเห็น แม้จะเห็นเพียงครู่ยามแล้วลืมก็จะต้องเห็น เพราะตนเองเป็นทุกข์อยู่เพราะความโกรธจริง ๆ

เมื่อเห็นแล้วว่าผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ให้พิจารณาย้อน

ไปอีกว่าความโกรธเกิดเพราะความปรุงเช่นใด ก็จะเห็นว่าตนได้คิดปรุงไปเช่นใด เมื่อจะแก้ไม่ให้เกิดความโกรธ ก็จะต้องไม่ปรุงคิดเช่นนั้น จะต้องเปลี่ยนวิธีปรุงคิดเสียใหม่ เช่นไม่ไปปรุงคิดเกี่ยวกับการใช้สุ้มเสียง หรือการใช้ถ้อยคำสำนวนของผู้บรรยายเลย เพราะเมื่อปรุงคิดเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดโกรธ ให้ปรุงไปอย่างอื่นเสียที่จะทำให้ไม่โกรธ หรือให้ความโกรธที่กำลังจะเริ่มขึ้นหายไป เช่น คิดว่าวิทยุเสียงไม่ดี ทำให้เสียงผู้บรรยายไม่น่าฟังเท่าที่ควร หรือผู้บรรยายเก้อเขินไปหน่อยจึงทำให้เสียงยังไม่น่าฟังนัก เช่นนี้ก็จะทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นได้ หรือถ้ารู้ตัวว่าถ้าได้ฟังจะต้องคิดปรุงและจะต้องโกรธ ผู้ต้องการบริหารจิตให้ไม่โกรธง่ายไม่โกรธจัด ก็ควรจะตัดปัญหาด้วยการไม่เปิดฟังเสียเลย เป็นการตัดความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นอีกวิธีหนึ่ง บางทีก็จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อรักษาจิตใจตนเองไว้มิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากความโกรธ

แต่วิธีไม่รับฟังเสียงเสียเลยเช่นนี้ไม่ถูกนัก วิธีที่ถูกคือต้องยอมสู้ ต้องยอมฟัง แต่ขณะเดียวกันต้องระวังการคิดปรุงให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเสมอ ทำเช่นนี้จึงจะเป็นการบริหารอย่างได้ผล มิใช่เป็นการกระทำตามแบบคนหูหนวกตาบอด ไม่ได้ยินไม่ได้เห็นอะไรเลยทุกเวลา

รักษาจิตให้คิดในทางที่ถูก

เพื่อรักษาจิตใจมิให้ได้รับทุกข์ อันเกิดจากอารมณ์กิเลสเป็นต้นว่าโกรธ จำเป็นจะต้องระวังการคิดปรุงหรือปรุงคิดให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เพราะการคิดปรุงหรือปรุงคิดนี้เอง เป็นสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์กิเลสทั้งหลาย เป็นต้นว่า โกรธ ไม่ใช่รูป ไม่ใช่เสียง ไม่ใช่เรื่อง ที่ทำให้เกิดอารมณ์กิเลสเหล่านั้นดังที่มีผู้เข้าใจผิดกันเป็นอันมาก ดังได้ยกตัวอย่างแล้วว่า รูปเดียวกัน เสียงเดียวกัน เรื่องเดียวกัน มิได้ทำให้ผู้ได้เห็น ผู้ได้ยินผู้รับรู้ มีอารมณ์อย่างเดียวกัน ผู้หนึ่งอาจจะชอบ ผู้หนึ่งอาจจะไม่ชอบ ทั้งนี้แล้วแต่การปรุงของใจซึ่งไม่เหมือนกัน ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ การทำสติเพียรพยายามอบรมใจให้คิดปรุงไปในทางที่จะให้ความสุขเกิดมิใช่ให้ความทุกข์เกิด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมีผู้ใดมองข้ามไปเสียอย่างไม่สนใจ โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อน การคิดปรุงไปในทางที่จะไม่ให้โทสะเกิด จึงเป็นสิ่งควรอบรมให้เกิดมีขึ้น

ได้กล่าวมาแล้วถึงความโกรธ ที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา ซึ่งแยกออกไปมากมายหลายอย่าง บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากเรื่องไม่ถูกใจ ซึ่งก็มีมากมายหลายอย่างเหมือนกัน

เคยมีผู้เล่าเรื่องการโกงการกินที่นั่นที่นี่อย่างโกรธเคืองว่าไม่น่าจะทำกันได้ถึงเช่นนั้น ผู้เล่าไม่ชอบใจเลย อเนจอนาถใจ

มากคือโกรธมากนั่นเอง บางผู้มาเล่าเรื่องความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบันอย่างรังเกียจชิงชัง ยังมีเรื่องที่ไม่ถูกใจอีกหลายเรื่อง ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกันกับเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา เพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเรื่องไม่ถูกใจตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก ดังตัวอย่างบางคนไม่พอใจการโกงการกินที่นั่นที่นี่ แต่ขณะเดียวกันบางคนพอใจนี้รู้ได้จากการที่เมื่อมีผู้ทำก็แสดงว่ามีผู้พอใจ บางคนรังเกียจความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบัน แต่ขณะเดียวกันบางคนนิยมชมชอบ ซึ่งก็รู้ได้จากการที่มีผู้ปฏิบัติเช่นนั้นอยู่ ก็แสดงว่ามีผู้ชอบใจ ทั้งนี้ก็อยู่ที่การปรุงของจิตใจเช่นเดียวกัน ปรุงให้เห็นเป็นดีงาม ก็ปรุงให้ชอบ ปรุงให้เห็นเป็นไม่ดีไม่งามก็ปรุงให้ไม่ชอบ

แต่สำหรับตัวอย่างที่ยกมากล่าวข้างต้น การปรุงให้ชอบหรือไม่ชอบ ไม่เกิดผลดีแก่จิตใจตนเองทั้งสองประการ การปรุงให้ชอบเรื่องโกงกิน ทำใจให้นิยมยินดีในการกระทำเพื่อโกงกินย่อมเป็นผลเสียอย่างยิ่ง ทั้งแก่จิตใจตนเองและทั้งแก่ส่วนรวม การปรุงใจให้ไม่ชอบใจเมื่อได้ฟังเรื่องโกงกินทำให้เกิดโทโส ก็เป็นการทำใจตนเองให้ร้อนเป็นทุกข์

วิธีปรุงที่ควรนำมาปฏิบัติให้เกิดผลในเรื่องดังกล่าว จึงน่าจะปรุงไปในทางที่จะสามารถทำใจให้ไม่ไปนิยมชมชอบด้วย

และไม่ไปโกรธขึ้งด้วย รักษาใจไว้ให้สงบเยือกเย็นได้ ไม่ว่าในเรื่องใดก็ตามเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้มิได้หมายความว่าจะทำใจให้ไม่สนใจรับรู้ในเรื่องใดเสียเลย ไม่ปฏิบัติการใด ๆ เพื่อให้เหมาะให้ควรต่อเรื่องใด ๆ เสียเลย

ฝึกจิตให้มีความสงบ

การบริหารจิต คือการฝึกอบรมจิตให้มีความสงบ เยือกเย็นเป็นสุข ขณะเดียวกันรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูกควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริมอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็ควรปฏิบัติเพื่อแก้ไข หรือส่งเสริมให้เหมาะให้ควร คือปฏิบัติเพื่อแก้ไขสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไข และส่งเสริมสิ่งที่ควรได้รับการส่งเสริมการบริหารทางจิตมิใช่เพียงเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอย่างไม่รับรู้เลยว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริม

อันจิตที่ได้รับการฝึกอบรมในทางที่ถูกนั้น ต้องเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีทั้งปัญญายิ่งขึ้น และปัญญาที่มีความสงบเป็นพื้นฐานนี้แหละ ที่จะทำให้มีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่น รู้ความผิดถูก ความควรไม่ควร รู้วิธีปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง

ผู้ปรารถนาความสงบ เยือกเย็นเป็นสุข และความมีปัญญารู้เห็นอะไร ๆ โดยชอบ จึงจำเป็นต้องบริหารจิตและจำเป็นต้องบริหารตามหลักของพระพุทธศาสนา จึงจะได้ผลสม

ดังปรารถนานั้น

ข้อว่า จิตที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง จะเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีปัญญารู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่น รู้ความถูกความผิด ความควรความไม่ควร และรู้วิธีปฏิบัติในสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง หมายความว่ารู้วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือส่งเสริมเรื่องทั้งหลาย โดยไม่จำเป็นต้องใช้อำนาจอารมณ์กิเลส เช่น ไม่จำเป็นต้องโลภจึงจะขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพ เพื่อให้ได้ทรัพย์สินเงินทอง ไม่จำเป็นต้องโกรธจึงจะว่ากล่าวตักเตือน หรือลงโทษผู้ที่กระทำความผิด ไม่จำเป็นต้องหลงจึงจะสามารถทำเหมือนไม่รู้ไม่เห็น สิ่งที่ไม่ควรรู้ไม่ควรเห็นเสียได้

กำลังที่เกิดจากกิเลสคือโลภะ หรือโทสะ หรือโมหะ ไม่ใช่อย่างเดียวกับการปฏิบัติอย่างถูกต้องที่เกิดจากปัญญา อันเห็นถูกเห็นผิดในเรื่องทั้งหลาย ทั้งยังแตกต่างจากกันเป็นอันมาก กำลังที่เกิดแล้วเพราะกิเลสทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างผิดพลาดโดยมาก แต่ความรู้การควรไม่ควรที่เกิดจากปัญญา ทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด เมื่อต้องการปฏิบัติต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้ได้ถูกต้องเสมอ จึงจำเป็นต้องบริหารจิตตามหลักของพระพุทธศาสนา ให้กิเลสลดน้อยลง อารมณ์ลดน้อยลง จิตใจสงบเยือกเย็น และปัญญาเจริญยิ่งขึ้น

กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นโรคร้ายทางใจ ที่มิได้ร้ายน้อยไปกว่าโรคร้ายทางกายที่ร้ายที่สุด เมื่อโรคร้ายเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ จำเป็นจะต้องรักษา มิฉะนั้นก็จะกำเริบ ทำให้ถึงตายถ้าเป็นโรคทางกายและถึงทำให้เสียผู้เสียคนถ้าเป็นโรคทางใจ

คนที่เสียแล้วก็คือคนที่ตายแล้วในทางชื่อเสียงและทางคุณงามความดี จะกล่าวว่า โรคร้ายทางใจมีโทษร้ายแรงยิ่งกว่าโรคร้ายทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไปจริง ๆ ด้วยโรคร้ายทางกายนั้น ดีกว่าที่ผู้ตายแล้วในทางชื่อเสียงและคุณงามความดีด้วยโรคร้ายทางใจ กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ไม่ได้รับการขัดเกลาแก้ไข จะทำให้เสียผู้เสียคนหรือตายทั้งเป็นได้จริง ผู้ที่ไม่ประสงค์จะได้ชื่อว่าเป็นคนตายทั้งเป็น คือเสื่อมเสียทั้งชื่อเสียงเกียรติยศคุณงามความดี จึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติเพื่อขัดเกลาแก้ไข ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจของสามัญชนทุกคน แตกต่างกันแต่เพียงมากหรือน้อยเท่านั้น

สำคัญที่ความคิด

ความโกรธเกิดจากเหตุต่าง ๆ กัน เป็นต้นว่าเกิดจากความไม่ถูกหู ไม่ถูกตา ไม่ถูกใจ ความไม่ถูกทั้งสามประการนี้ยังแยกออกไปอีกมากมายหลายอย่าง โอกาสที่ความโกรธจะ

เกิดขึ้นจึงมีมากมาย ลองแยกความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูเป็นประการแรก

เคยได้ยินผู้บ่นว่า ได้ยินเสียงคนนั้นพูดคนนี้พูดทีไรใจหงุดหงิดทุกที เสียงไม่ถูกหูเลย ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่ได้โกรธเคืองด้วยเรื่องอะไร มันไม่ชอบฟังจริง ๆ เมื่อได้ฟังก็หงุดหงิด ถึงกลายเป็นความโกรธก็มี บางคนเล่าว่าได้ยินเสียงคนบีบแตรรถแล้วเกิดโกรธทุกที กำลังอารมณ์ดีอยู่ก็อารมณ์เสียเพราะเสียงแตรรถนั่นเอง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องไม่ได้ หัวเสียมากบางคนได้ยินเพื่อนบ้านเปิดวิทยุดัง ๆ แล้วอยากจะเอาอะไรขว้างเพราะความโกรธ บางคนได้ยินคนพูดอ่อนหวานมากไปก็หงุดหงิด รำคาญ หมั่นไส้ และโกรธ บางคนได้ยินเด็กสมัยใหม่พูดคุยกันด้วยภาษาศัพท์สแลงสมัยใหม่ไม่เรียบร้อย ก็รำคาญและโกรธ ยังมีเสียงไม่ถูกหูอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเสียงที่ไม่ถูกหูของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มี เช่น เสียงที่ถูกหูคนหนึ่งกลับเป็นเสียงที่ไม่ถูกหูอีกคนหนึ่งดังตัวอย่าง บางคนได้ยินเด็กร้องแล้วสนุกถึงกับอุตส่าห์ยั่วให้เด็กที่ไม่ร้องร้องจนได้ ขณะที่บางคนได้ยินแล้วหัวเสียโกรธบางคนเปิดวิทยุดังลั่นแล้วสบายใจ บางคนได้ยินเสียงวิทยุนั้นลั่น ๆ แล้วเกิดโทสะ บางคนได้ยินเสียงเด็กสมัยใหม่พูดกันแล้วสนุกขบขัน ขณะที่บางคนรำคาญหูโกรธ

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกัน แต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ จึงน่าจะพิจารณาให้ลึกลงไปว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ทำไมเสียงเดียวกัน จึงถูกหูคนหนึ่งและไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่า เป็นเพราะใจของคนทั้งสองไม่เหมือนกัน จึงทำให้เสียงเดียวกัน มีความหมายตรงกันข้ามไปได้ตามอำนาจของใจ และถ้าพิจารณาต่อไปอีกก็น่าจะเห็นว่าตามลำพังเสียงใดก็ตาม ย่อมไม่เป็นเหตุแห่งความชอบหรือไม่ชอบของผู้ใด ความชอบหรือไม่ชอบ ถูกหูหรือไม่ถูกหู เกิดจากใจที่มีการปรุงคิด ใจปรุงคิดว่าดี ใจก็ปรุงว่าน่าชอบและก็ชอบ ใจปรุงคิดว่าไม่ดี ใจก็ปรุงว่าไม่น่าชอบและก็ไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบที่ใจปรุงคิดนี้แหละ ที่เป็นเหตุอันแท้จริงของความโกรธหรือไม่โกรธ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความปรุงของใจเป็นสิ่งสำคัญ ทำความรู้ความเข้าใจในเรื่องความปรุงของใจเสียก่อน ให้เห็นแน่ชัดเสียก่อนว่า ความโกรธหรือไม่โกรธ ไม่ได้เกิดจากเสียงภายนอกที่มากระทบประสาทหู แต่ความโกรธหรือไม่โกรธ ชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความปรุงคิดแท้ ๆ ความปรุงคิดของใจเรานี้แหละ ที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ความโกรธหรือไม่โกรธ เมื่อความชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธเกิดได้เพราะความปรุงคิด จึงมิได้เกิดเพราะบุคคลภายนอก

แต่เกิดจากตัวเองเท่านั้น ตัวเองนี้แหละเป็นเหตุให้ชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ เวลาเกิดความไม่ชอบหรือความโกรธจึงควรมีสติรู้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิด ไม่มีผู้อื่นมาทำ เมื่อใจไม่ส่งออกไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุ ใจรับความจริงว่าตนเองเป็นเหตุ ความโกรธก็จะลดน้อยถึงหยุดลงได้ สำคัญต้องมีสติรู้ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นเพราะความปรุงในจิตใจของเราเอง มิได้เกิดขึ้นเพราะบุคคลหรือวัตถุภายนอก

นี่พูดถึงเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ให้ดับด้วยการมีสติรู้ความจริงว่าตนเองเป็นผู้ทำ แต่ถ้าพูดถึงการป้องกันมิให้ความโกรธเกิด จะต้องฝึกให้สติเกิดเร็วขึ้นอีก และดังกล่าวแล้วในตอนต้น ๆ จะต้องฝึกให้เกิดเหตุผลและปัญญา รวมทั้งเมตตากรุณาด้วย การฝึกในเรื่องเหล่านี้จำเป็นต้องทำเมื่อความโกรธยังไม่เกิดขึ้นในจิตใจ หรือเมื่อเกิดแล้วแต่ดับแล้ว

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ ผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้เพราะเมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็นธรรมดา การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล

ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย ผู้ใดรู้สึกว่า

จิตใจเร่าร้อนนัก เมื่อเจริญเมตตาจะได้รู้สึกว่าเมตตามีคุณแก่ตนเองเพียงไร

แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ผู้จะได้รับผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมด คือตัวผู้เจริญเมตตาเอง เช่นเดียวกับการคิดดีพูดดีทำดีทุกอย่าง ผู้ที่ได้รับผลของความดีก่อนใครทั้งหมดคือตัวผู้ทำเอง และผู้ได้รับผลของความดีมากกว่าใครทั้งหมดก็คือตัวผู้ทำเอง จึงควรคิดดูว่าน่าจะคิดดีพูดดีทำดีกันเพียงใดหรือไม่

1 030010 012235
ราคา 12.00 บาท